

المتحدث 1

يمكن أن يكون التنقل في حياة من المشكلات الصحية لنفسك أو لأحبائك أمرًا وحيديًا وصعبًا. سيساعدك الدكتور كريستيان بوجنر على التفكير في مسارات وفرص جديدة يسهل فهمها. جاهز لبعض الحلول؟ مرحبًا بكم في بودكاست دكتور بوجنر هيلث.

دوايت:

حسنًا. اليوم سوف نتعمق قليلاً ، ونزول أكثر ، ونتحدث عن القضايا التي من المحتمل أن تسهم في صحتك ، أو عدم وجودها ، أو من تحب. سنتحدث عن مادة كيميائية غير معروفة تسمى الغليفوسات ، وكيف يكون ذلك في كل شيء تستهلكه على الأرجح. إنها موجودة في كل مكان في العالم ، ولديها استثمار مالي ضخم وراءها. هذا مثير جدا للاهتمام هو الاسم الشائع للمنتج. الاسم التجاري ، Roundup المعروف باسم ، Glyphosate. لكنه أراد الخوض في بعض العلوم ربما الكثير من المستمعين ، لقد استخدمتها في منزلك أو عملك في قتل الأعشاب Roundup لاستخدام الغليفوسات هو الضارة. هناك نسخ مختلفة منه ، ولكن هذه المادة الكيميائية ... سوف يتعمق الدكتور بوجنر فيها قليلاً ، لكن المادة الكيميائية نفسها تُستخدم أيضًا في الكثير من الزراعة والمحاصيل ، وهي تتماشى مع البذور المعدلة وراثيًا ، هذا يقاوم تقرير إخباري.

سوف تقتل كل Roundup الفرضية هي استخدام البذور لزراعة المحصول. دعنا نقول فقط أنها ذرة. أنت ترشها مع الأنواع الغازية الأخرى التي قد تكون في المحصول وتسمح للمحصول الآخر ، البذور المعدلة بالنمو والازدهار. ولكن ما تم العثور عليه وثبت في المحكمة هو أنه يدخل في الزراعة ، إلى المنتجات على المستوى الخلوي من الأرض ، ويتم استهلاكها وينتهي بها الأمر في منتجاتنا التي نأكلها. حتى لو كنت ستحصل على محصول ، فلنفترض أنه ليس منتجًا عضويًا ، ولكنه منتج منظم. أنت تأكله ، وبالتالي تحصل على بعض هذه الجزيئات أو هذا المنتج في المنطقة الأحيائية من أمعائك التي تقتل الآن المناطق الأحيائية الجيدة والبكتيريا الجيدة التي تحتاجها لتحقيق التوازن في أمعائك ، في نظامك البيئي بحد ذاتها هذا يخلق تأثيرًا متسلسلاً للكثير من الأمراض الصحية التي قد تتعرض لها. لقد تعلمنا الكثير عن هذا على مر السنين ، ورأينا منتجات الشعر ، الكثير من الأشياء التي يضعها البشر على ، Cheerios ارتباطًا مباشرًا بمكان وجوده في كل مكان. حول أنفسهم.

، الآن ، تولى بوبي كينيدي جونيور ، وهو محام وناشط بيئي أيضًا ، قيادة دعوى قضائية ضد شركة مونسانتو في ذلك الوقت لرجل نبيل كان بمثابة صيانة أو تنسيق حدائق لبلدية أو مدرسة الخدمة Roundup والتي تم بيعها بعد ذلك إلى باير ، حول في كاليفورنيا ، ولسنوات عديدة استخدم المنتج وأصيب بالسرطان ، وفاز بالفعل بالقضية. لذلك ، ثبت في محكمة قانونية أنه كان مرتبطًا بسرطان الرجل المحترم وأمراضه الصحية.

الآن منذ ذلك الحين ، ظهرت العديد والعديد من القضايا الأخرى ضد هذا. بالطبع ، إنها معركة مالية كبيرة لاستخدام المنتج وسيطرته على العالم. الآن حظرت دول أخرى المنتج ولا يمكنك استخدامه. من الصعب جدًا الحصول عليها. أعرف في المكسيك ، آخر مرة عرفت فيها ، أن المنتج غير قانوني للاستخدام ، لكنني رأيته هناك. ربما هناك اختلافات في ذلك ونقاط قوة الغليفوسات. سيجدون طريقهم للتسلل إلى كل شيء ، لكن هل هذا مجرد ربح؟ هل هذا طريق أطول لعلم تحسين النسل وتعديلات البشر ، أم أنه مجرد حادث مؤسف في استخدام المنتج ، مثل التدخين وعلوم التبغ في جانب منه؟ لكن دعنا نتحدث أكثر قليلاً ، لأن هناك اختبارًا للغليفوسات لمعرفة مكان الحمل في نظامك. أعتقد أن هذا اختبار بول؟

د. بوجنر:

هو نعم. لم أعد أقوم بهذا الاختبار لأنني أجريت المئات من هذه الاختبارات ، وعاد الجميع إيجابيًا. إنه فقط في كل مكان ، أن 75٪ من عينات الهواء ومياه الأمطار في الجزء الجنوبي من الولايات المتحدة ملوثة بالغليفوسات EcoWatch وجدت لذا فهي ليست فقط في الطعام. إنه في المطر / في مياه الشرب الخاصة بك. وجد أنه موجود في اللقاحات ، وخاصة اللقاحات الحية. أبلغ زن هانكوت وأنتوني سامسل عن ذلك. من المحتمل أن يكون الإفطار في الصباح بكميات جيدة ، ومن ... الصعب تجنبه. إذًا كل شيء حولنا ، دوايت ، لكن

دوايت:

لذا انتقل قليلاً إلى ... لديك كومة كبيرة من الأوراق هناك مع بعض أقلام التظليل في كل مكان. دعنا نذهب أكثر قليلاً إلى الغليفوسات ، وأعتقد أن تاريخه ، ونقود إلى الأمراض الصحية المعروفة وما تراه في ممارستك ، ومع الكثير من مرضاك في جميع أنحاء العالم.

د. بوجنر

إذن مونسانتو هي شركة أمريكية خارج ولاية ميسوري. لقد طوروا العامل البرتقالي في حرب فيتنام لقتل كل المناظر الخضراء من أجل رؤية أفضل للجنود. اكتشف لاحقاً أن العامل البرتقالي شديد السمية. مات كثير من الناس من السرطانات وأمراض أخرى.

دوايت

ومن المفارقات أيضاً أن هذا أمر اعترفت به حكومة الولايات المتحدة مع العامل البرتقالي مما أدى إلى عدد من الأمراض الصحية ، وقد قاموا بدفع مدفوعات بأثر رجعي لكثير من قدامى المحاربين. حدث مع أحد أفراد عائلتي ، وحصلوا على ووجدوا أن ... أعلم أنهم حصلوا على 10 ، VA تعويض عسكري كامل. في الأساس ، لبقية حياتهم ، حصلوا على شيك مع سنوات من الأجر بأثر رجعي ، لكن مرض السكري كان مرتبطاً بشكل مباشر بتعرض العامل البرتقالي في فيتنام.

د. بوجنر

في السبعينيات ، قاموا بحظر العامل البرتقالي ، والدي. دي. تي ، ثم في الثمانينيات ، بدأوا في بيع الغليفوسات. لقد حصلوا ، على براءة اختراع لهذا في الواقع كمضاد حيوي ، وبدأوا في بيع هذا للمستهلكين لمروجهم ، وممراتهم. ثم في عام 1996 وهو عبارة عن غليفوسات ممزوج بمواد كيميائية أخرى ، مما يجعل الغليفوسات أكثر سمية. في ، Roundup قاموا بعمل النهائية ، أصبحت عامة ، لذلك بدأت الشركات الأخرى في إنتاج الغليفوسات ، لذا فهي ليست شركة مونسانتو فقط. إنها تأتي في المقام الأول من الصين ، إصدارات أرخص.

كما قلت ، إنه يظهر في كل مكان. يستخدم حوالي 2 مليار كيلوغرام في جميع أنحاء العالم ، ليس فقط في الذرة أو فول الصويا ، ولكن أيضاً على القمح والبنجر والقطن والكانولا والبرسيم. إنه مصدر قلق كبير. تقول وكالة حماية البيئة ، أو مونسانتو ، إنها ليست ضارة للإنسان لأن الآلية الدقيقة للغليفوسات هي أنها تثبط إنزيمًا في النباتات والبكتيريا المسؤولة عن إنتاج الأحماض الأمينية. يطلق عليه مسار شيكيمات. ينتج مسار الشيكيمات أشياء مثل التبروزين والتربتوفان ، وهي كتل بناء مهمة جداً لأشياء مثل الناقلات العصبية أو البروتين. بينما يزعمون أنه ليس ضارًا بالبشر لأن البشر ليس لديهم مسار ، لكن هذا غير صحيح جزئيًا لأن البكتيريا لدينا ، لديهم هذا المسار. عندما تثبط هذا الإنزيم بالغليفوسات ، shikimate فلن تنتج البكتيريا ما كان من المفترض أن تنتجه. أعني ، البكتيريا تنتج الفيتامينات ، على سبيل المثال. إن الإنزيم الرئيسي لتجميع فيتامين ب 12 في الجسم ، على سبيل المثال ، لا يوجد في النباتات أو الحيوانات ، ولكنه موجود فقط من خلال إنتاج بعض بكتيريا الأمعاء.

على مر السنين ، كان هناك العديد والعديد من الدراسات والدراسات المستقلة التي لم تأت من شركة مونسانتو أو الحكومة إنها الوكالة الدولية لأبحاث السرطان. إنها لجنة فرعية من منظمة الصحة IARC على سبيل المثال ، أكبر دليل لدينا هو من العالمية ، ومقرها في فرنسا. لقد نظروا بشكل أساسي في ألف منشور من الغليفوسات ، ودرسوا عن كثب حوالي 250 مرجعًا . "وخلصوا إلى أنه بشكل عام ، بعد التقييم ، يعتبر الغليفوسات المجموعة 2 أ ، "ربما تكون مسببة للسرطان للإنسان ، فيما يتعلق بالسرطان ، لدينا على وجه التحديد دليل على الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكينية ، سرطان الثدي لأن الغليفوسات يسبب اضطراب الغدد الصماء ، لذلك فهو يرفع مستويات هرمون الاستروجين لديك. ولكن عندما ننظر ، إلى السرطان باعتباره نوعًا من نهاية الطريق ، فهناك الكثير من المشكلات الأخرى على طول الطريق. لدينا أمعاء متسرية لدينا دليل على الكبد الدهني. لدينا أدلة على نقص المعادن ، والالتهابات بشكل عام ، ومجموعة كاملة من الحالات الأخرى التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالغليفوسات. إنها مشكلة كبيرة فيما يتعلق بصحة الإنسان.

يقول الكثيرون ، "حسنًا ، تم تقديمه في عام 1996 ، وقد تم استخدامه أكثر فأكثر حتى انتهى به الأمر في لقاحاتنا وأطعمتنا هل هناك علاقة بين معدلات التوحد المتفجرة مع استخدام الغليفوسات؟" يقول الراضون ، "حسنًا ، الارتباط لا يساوي السببية ،" ومع ذلك ، لم يتم دحضه أيضًا. لذا في هذا الصدد ، الغليفوسات هو آلية مركزية ، في رأيي ، لسبب التوحد والعديد من الأمراض الأخرى. أنا أعمل عن كثب مع ستيفاني سينيف لكتابة ورقة بحثية حاليًا ، وقد نشرت حول هذا الأمر

مع أنتوني سامسيل ، وهو باحث مستقل. إنها أستاذة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ، ودراساتها على الفور. أعني ، إنها تتحدث عن كيمياء هذا والأدلة التي لدينا ، وتجمعها معًا. لا يمكنك دحض ذلك. إنه واضح كالنهار لسوء الحظ ، أرى أنه صانع أموال. إنه الريح الذي تحركه الشركات من أجل الريح. التاريخ الكامل للزراعة العضوية ، قاموا فقط بالبقاء عدد من المقاعد المعدلة وراثيًا في حقلك ، وإثبات ذلك في المحكمة ومقاضاتك ، ثم يمنحك خيار إما الانضمام إلى قطار الكائنات المعدلة وراثيًا أو الإفلاس. إنها أجندة عدوانية للغاية. أعتقد أنه في هذه المرحلة ، يمكننا دمج المشاكل التي تسببت فيها أيضًا. على سبيل المثال ، يبدو أن 92٪ من المحاصيل في أمريكا الشمالية ملوثة بأكثر من مادة سامة للعفن لذا فإن التعديل الجيني للذرة ينتج هذه القوالب الفائقة لأن الذرة أو فول الصويا لم يعد لهما جهاز مناعي فعال. إذا قتلت ، كل البكتيريا ، فلن تجد معركة للفطريات ، وهذه مشكلة كبيرة أخرى تتمثل في العفن الذي ينمو على هذه الذرة المعدلة وراثيًا في جميع أنحاء العالم ، مع السموم التي تؤثر على جهاز المناعة لدينا إنها مشكلة خطيرة للغاية للأسف لأننا لا نستطيع حظرها فقط ... حسناً ، يمكننا حظرها ، وربما سيكون ذلك حلاً رائعاً كخطوة أولى ، ولكن فقط تصور النقص في الغذاء الذي سينتج عن ذلك. يستغرق تطهير الأرض من هذه المواد الكيميائية بضع سنوات ، ولا يمكننا تحمل ذلك. لدينا 8 مليارات فم نتغذى على هذا الكوكب ، ويبدو أن الوضع غير مريح في هذه المرحلة. من الواضح أن ما يمكننا فعله حيال ذلك هو اتخاذ خيارات طعام أفضل ، وأغذية عضوية ، وغسل طعامك ليس فقط بالماء ، ولكن بأشياء مثل الخل ، لمحاولة تطهيره. تناول طعامًا صحيًا ، وبالطبع تناول البروبيوتيك المناسب ، وحلل أمعائك. هناك الكثير من الاختبارات المتضمنة لإعادتك إلى المسار الصحيح. نعم ، أعتقد أننا نتعرض للتسمم. إنه واضح كالنهار.

دوايت:

أعتقد أنه يمكن المجادلة. هل يحدث عن غير قصد ، أم أنه مجرد نتيجة ثانوية للمنتج المحوري وما هو هذا المصدر؟ لكن أعتقد أن هذا هو الجذور العميقة لتلك الأعمال وجماعات الضغط ، ومقدار الأموال التي تذهب هناك إلى الزراعة ، في ، جميع أنحاء العالم ، والاعتماد على الغذاء. هناك الكثير من البرامج ، وهذا موضوع كبير جدًا في جميع أنحاء العالم حيث يتمكن الناس من الحصول على الطعام والماء. أنا أكتب في الغليفسوسات ومع الفراغ ، تقترح السيارة أن أحصل عليها. Google من المثير للاهتمام أنني كنت سأبحث في هي سمية مبيدات أعشاب الغليفسوسات ، وتركيز طعام الغليفسوسات ، وقاتل أعشاب الغليفسوسات ، وشوفان خالٍ من الغليفسوسات ، وغسل خالٍ من الغليفسوسات. هذه هي الأشياء التي يتم ملؤها بسبب عمليات البحث التي يقوم بها الآخرون بشعبية القيام بذلك. من المثير للاهتمام أنه يكفي أن يبحث الكثير من الناس ، لكن المتعلمين يتعمقون أكثر ، حيث يبحثون عن الشوفان الخالي من الغليفسوسات أو العسل الخالي من الغليفسوسات ، وهناك أشخاص يقومون بتسويق المنتجات فيما يتعلق بذلك ، حتى مانوكا ، والكثير من الأشياء من نيوزيلندا والجوانب الأخرى. لقد أصبح الآن جانبًا تسويقيًا للشركات لتتمسك به فيما يتعلق به. الآن بعد ذلك يتعلق الأمر بكيفية إثباتهم ، وكيف يتم ذلك بالفعل ... هل هناك عملية اعتماد في معرفة أن الأطعمة غير موجودة في الغليفسوسات أو أي منتج آخر؟

د.د. بوجنر:

هذه صعوبة لأن كم. تقول وكالة حماية البيئة إن هناك حدودًا معينة عندما لا تكون ضارة للإنسان.

دوايت:

هل هناك مبالغ معلن عنها مع وكالة حماية البيئة في الوقت الحالي للولايات المتحدة؟

د.د. بوجنر:

هناك ، لكن المشكلة في هذه الدراسات هي أنهم لم يتابعوا هؤلاء المرضى على المدى الطويل. لذلك تمامًا كما هو الحال مع اللقاحات ، إذا لم يحدث شيء مع اللقاح خلال 72 ساعة أو حتى أربعة أسابيع ، إذا حدث الحدث بعد خمسة أسابيع وتراجع الطفل ، "أوه ، لا يمكن أن يكون اللقاح لأن الدراسة قالت إنه آمن . " الشيء نفسه يحدث مع الغليفسوسات. هذا ليس شيئًا يحدث بين عشية وضحاها. إذا تناولته وكان هناك سمية ، فإن جسمك يحاول المقاومة وإزالة السموم ، ولكن في النهاية ، سيؤدي ذلك إلى ضباب الدماغ ، والتعب ، ثم يستمر الالتهاب. إنه التهاب يسبب السرطان.

دوايت:
كل شيء

د.د. بوجنر

على الرغم من أنه قد وجد أنه سام للجينات في الفئران ، إلا أنه سام بشكل مباشر لجيناتنا. حسنًا ، هناك الكثير مما يمكن قوله حول هذا الموضوع. هناك الكثير من الأبحاث حول الغليفوسات ، لذلك لا يقتصر الأمر على وجود ورقة واحدة تم نشرها. لا ، منظمة الصحة العالمية تقول إنها تسبب السرطان. هل سيكون من المبالغة التفكير في أنه يمكن أيضًا أن يكون مرتبطًا بالتوحد؟ تعال ، إنه الحس السليم

دوايت:

يمكن القول بشكل قاطع على أنه الفطرة السليمة ، أليس كذلك؟ إنه ليس قاطعًا لأنه ليس لدينا كل هذه الأطراف الكبيرة ومرة أخرى ، هناك الكثير من المال وراء استخدام المنتج ، بالإضافة إلى المنتجات الأخرى الحاصلة على براءة اختراع. عندما ذهبت إلى أبعد من ذلك في بحثي أيضًا في الأخبار ، من المفارقات ، أن هناك الكثير من نتائج الأخبار ، ولكن مرة أخرى ، من وجهة نظر تسويقية ، أصبح الناس في الاتجاه. ستة حبوب لذيذة لا تحتوي على الغليفوسات ، وهي مادة كيميائية لقتل الأعشاب الضارة مرتبطة بالسرطان. لذلك فهو بالتأكيد ليس عنوانًا يعاقب عليه ، فيما يتعلق بشيء من هذا القبيل لأنه مرتبط بالسرطان وكانت هناك قضية قضائية تم الانتهاء منها ، ولكن حتى الأشخاص الذين يحصلون على مواد عضوية بشكل كبير يعلنون عن فحص حيوي ، وشهادة خالية من الغليفوسات على خام عضوي 100٪. أصناف العسل. الآن هذا عن بقايا (FDA) شيء قابل للتسويق. بالطبع ، وجد الغليفوسات عسل أيوا. يكشف اختبار إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قاتلة للأعشاب في دقيق الشوفان الفوري بالعسل. لذلك ، لهذا السبب نرى المزيد من المقالات حول أشياء من هذا القبيل

د.د. بوجنر

احصل على هذا. كان ذلك قبل حوالي ثماني سنوات ، عندما كنت لا أزال أعمل في طب النساء والتوليد. في الزيارة الأولى Bayers للحمل ، كان لدينا عينات من فيتامينات ما قبل الولادة ، وجميع الأنواع المختلفة. واحدة من أشهر العروض كانت نظرت إلى المكونات وقلت ، حسنًا ، هناك كل الفيتامينات. ثم تنظر إلى المكونات الأخرى وهي آخر شيء في 'One A Day' العبوة بأكملها. قالت الصويا. أنا مثل ، "أوه ، يا إلهي. لا يقول فول الصويا العضوي." لقد أرسلتها لتحليلها إلى معمل فحص أي شيء تريد إرساله للأجزاء لكل مليون من الغليفوسات وبالتأكيد تحتوي فيتامينات ما قبل الولادة على الغليفوسات

دوايت:

لذا أنت الآن تسمم الجنين في هذه المرحلة

د.د. بوجنر

، نعم. لديهم دراسات على الحيوانات تظهر زيادة حالات الإملاص ، وزيادة حالات الإجهاض ، على الأقل في الجرذان. لذا "أوه ، لم يكن إنسانًا ، لذلك لا يمكن أن يكون ، أليس كذلك؟"

دوايت:

لذا مرة أخرى ، أعتقد أنه إذا خرجنا من الأمور العلمية وتحدثنا أكثر إلى أولياء الأمور ... أحب دائمًا أن أمزح مع دكتور بوجنر لأنني أريدك أن تخبرني مثل طفلة تبلغ من العمر سبع سنوات في بعض الأشياء التي يقولها. لكن الأمر يتعلق بحقيقة أنك إذا قمت برش هذا المنتج على حديقتك والأعشاب الضارة حول منزلك فقتلها في غضون ساعات ، ولديك آثار صغيرة ... على الأقل قمت بسكب بعضها على يدك. هل تعلق اصبعك؟ في النهاية ، يدخل هذا الجهاز الهضمي. الفرضية البسيطة للغاية وهي معرفة أن لديك ميكروبيوم ديناميكي للغاية. إنه متوازن هناك بكتيريا جيدة وهناك بكتيريا سلبية تعمل في وئام معًا لمعالجة الكثير من الأشياء داخل جسمك ، لكنك الآن تضع شيئًا هناك يقتل بالفعل. إنه مثل القتل الشامل. إنها قنبلة سجادة. هل تعتقد أن هذا لن يؤثر عليك؟ بعد أن تستهلك الأطعمة Healthline التي أخبرتك بها الحكومة ، فإن الوكالات نظيفة وآمنة للغاية بالنسبة لك لتناول الطعام ، مثل قراءة مقال على

Cheerios أن تبدأ يومك بوجبة فطور صحية ، وقد لا يكون الأمر بهذه البساطة. هل هذا يعني أن ، Cheerios. الآن يسبب السرطان؟ لا يوجد دليل قاطع. تزعم بعض الهيئات التنظيمية أن مستوى الغليفوسات والحبوب الشعبية منخفضة جدًا بحيث لا تشكل خطرًا على الصحة. ما هو منخفض جدًا؟ ماذا عن عندما تستهلك ذلك؟ حسنًا ، أعتقد أن وجود سيجار بين الحين والآخر ، فإن السيجار الاحتفالي لن يترك النيكوتين في جسدي الذي من شأنه أن يؤذيني عندما سأخضع لاختبار معدل التأمين على الحياة ، أليس كذلك؟ لا ، سيكون. هذه كلها أشياء ستكون ضارة بصحة المرء ، وأعتقد أنه عليك أن تبدأ في أن تصبح أكثر ذكاءً وتفكر أكثر في الأمر. أنا أشجع مستمعينا ، عندما تكون في السوبر ماركت ، على التفكير في هذه المحادثة. عندما تطبخ وجبة وتنظر إلى بعض تلك العيون الجميلة الصغيرة الجميلة ، أو بعض العيون الأكبر سنًا التي تحبها وتحبها ، وتضع وجبتك معًا ، فكر في تلك المنتجات التي تحبها. الفتحة المعبأة مسبقًا والمعلبة في مكان ما ، والمعبأة في مكان ما ، فقط أضف نوع الماء الساخن من السيناريو. اقرأ الجزء الخلفي من الصندوق انظر إلى الكثير من الكلمات والعبارات التي لا يمكنك فهمها أو حتى لفظها ، وما الذي تصنعه وتفعله. لكن عندما تنظر إلى المكونات الرئيسية ، حتى بعضها البسيط ، مثل فول الصويا الذي كان موجودًا في فيتامين ما قبل الولادة ، ما الذي يمكن أن يحتويه؟ هل من المحتمل أن يكون ذلك ضارًا لك ولأحبائك؟ من المهم التفكير في أن هذا شيء يجب أن نفكر فيه أكثر على أساس يومي. بكل الوسائل ، هذه ليست مهمة سهلة لمحاولة المرور وإزالة كل هذه الأشياء منا. أعلم أنني بذلت جهودًا كبيرة لمحاولة تنظيف الأشياء قدر الإمكان ، واستهلاكها داخل طفلي ، وهناك الكثير من الإجراءات السلبية التي تحدث نتيجة لذلك أيضًا. ولكن كلما عرفت أكثر ، زاد ما يمكن أن يساعدك على ما أعتقد ، على أن تكون أكثر وعياً وتحاول أن تصبح أكثر نظافة. أنا أشجع الجميع على الخروج والبحث أكثر قليلاً ، عن الغليفوسات على الإنترنت ، وقراءة بعض المقالات الإخبارية ، وبالتأكيد التحدث مع طبيبك أو طبيبك الموثوق به حول ما يعتقدون أنه يؤثر في صحتك وأحبائك.

د. بوجنر:

يمكننا فحص الميكروبيوم الخاص بك. يمكننا drbognerhealth.com ، نعم ، تحقق. قم بزيارة موقع الويب الخاص بي التحقق من الاتساق. يمكننا تقديم المشورة لك فيما يتعلق بالبروبيوتيك والأطعمة والمعادن والفيتامينات والتحقق من الجينات الخاصة بك.

المتحدث 1:

كما تعلمت ، أنت لست وحدك. هناك موارد ، وربما يمكن للدكتور بوجنر مساعدتك أو مساعدتك من تحب بخطة مخصصة تناسب طريقك نحو النجاح. اتصل به عبر الإنترنت لتحديد موعد لاستشارة شخصية على www.drbognerhealth.com.